



Frédérique Laurent
NATUROPATHE

Le guide

LEDUC de la naturopathie

pour toute la

FAMILLE

Enfants, ados, adultes,
femmes enceintes, seniors,
sportifs... à chacun
ses ordonnances
nатуro

LEDUC ↗



La naturopathie fait partie de l'arsenal « bien-être et santé » d'un foyer qui mise sur le simple et le naturel pour rester en forme. Découvrez plus de 1 000 façons de soigner toute la famille naturellement grâce à la naturopathie.

DANS CE GUIDE ILLUSTRÉ :

- » **Tout savoir sur la naturopathie** : ses origines, ses fondements (vitalisme, humorisme, hygiénisme, causalisme, holisme), ses rôles (prévention, responsabilisation, complémentarité, stimulation, éveil), ses techniques (alimentation, phytothérapie, psycho-relaxation, hydrologie, techniques manuelles, réflexes, respiratoires...).
- » **Les meilleurs aliments et compléments naturo** : algues, argile, charbon végétal...
- » **Les plantes, huiles essentielles et végétales** de la pharmacie familiale.
- » Abécédaires santé de l'enfant, des ados, des adultes, de la femme enceinte ou allaitante, du senior, du sportif : de **Abcès à Zona**, plus de **400 pathologies classées par âge et leurs solutions naturo**.

Le guide de référence pour soigner naturellement les maux de toute la famille grâce aux pouvoirs de la naturopathie

20 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2584-2



9 791028 525842

éditionsleduc.com

LEDUC



Rayons santé
bien-être

Avertissement

La naturopathie n'est pas une solution thérapeutique. Elle peut être complémentaire d'approches médicales pour soutenir l'organisme et ses particularités. En aucun cas elle ne peut se substituer à un traitement médical.

Mise en garde

L'auteur comme l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences éventuelles d'une mauvaise application ou compréhension des conseils contenus dans ce livre.

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC

Ma Bible de la naturopathie spéciale sportif, « édition luxe » 2022.

La naturopathie, Les basiques santé, 2021.

Ma Bible de la préménopause et de la ménopause avec la naturopathie, avec Raphaël Gruman, 2020.

Mes 1 000 ordonnances naturopathie, 2019.

Ma Bible de la naturopathie spéciale minceur, 2019.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.



Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Design de couverture et création graphique : Caroline Gioux

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Nicolas Trève, Kévin W. Épée

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2584-2

Frédérique Laurent
NATUROPATHE

Le guide

LE DUC
de la
naturopathie
pour toute la
FAMILLE

SOMMAIRE



PREMIÈRE PARTIE

QU'EST-CE QUE LA NATUROPATHIE ? 11

DEUXIÈME PARTIE

LA BOÎTE À OUTILS NATURO POUR LA FAMILLE 27

Les 10 techniques naturopathiques 29

Les aliments et compléments naturo les plus judicieux 33

Les algues.....	34
Les aliments lactofermentés.....	34
L'argile.....	35
Le charbon végétal activé.....	35
Le chlorure de magnésium.....	36
L'eau de Quinton (sérum ou plasma marin).....	37
Les graines germées.....	38
Les jus de légumes.....	38
Le pollen.....	39

Les plantes 41

Les plantes en vrac.....	42
Les plantes transformées.....	42
Les 30 plantes sur mesure.....	44
L'achillée millefeuille.....	44
L'aubépine.....	45
La bardane.....	46
Le bouleau.....	47
La camomille romaine.....	48
Le cassis.....	49
Le chardon-marie.....	50
L'échinacée.....	51
L'escholtzia.....	52

L'estragon.....	53
Le figuier.....	54
Le gingembre.....	55
L'harpagophytum.....	56
La mélisse.....	57
La menthe poivrée.....	58
L'ortie.....	59
La passiflore.....	60
La piloselle.....	61
La reine-des-prés.....	62
Le romarin.....	63
Le thym.....	64
La valériane.....	65

Les huiles essentielles 67

L'arbre à thé.....	68
Le basilic tropical.....	69
L'eucalyptus radié.....	70
La gaulthérie couchée.....	71
Le géranium rosat.....	72
L'hélichryse italienne.....	73
La lavande officinale.....	74
Le pin sylvestre.....	75

Les huiles végétales de support 77

Huile végétale d'amande douce.....	78
Huile végétale d'arnica.....	79
Huile végétale de calendula.....	80
Huile végétale de noisette.....	81

Les + naturopathiques 83

Hygiène neuropsychique.....	84
Activités physiques.....	87
L'hydrologie.....	96
Techniques réflexes.....	99
Les techniques manuelles.....	100

TROISIÈME PARTIE

LES MAUX DE TOUTE LA FAMILLE ET LEURS SOLUTIONS NATURO 103

Les enfants (de 3 ans à 12 ans) 107

Abécédaire santé de l'enfant et les solutions naturo adaptées.....108

Abcès dentaire.....	108
Acné juvénile.....	108
Aérophagie.....	109
Affections respiratoires.....	110
Agitation.....	110
Allergies cutanées.....	111
Allergies.....	111
Allergies respiratoires.....	112
Ampoule.....	112
Angine.....	113
Angine blanche.....	113
Angine rouge.....	114
Angoisse, anxiété (séparation.....)	114
Aphte.....	115
Appendicite.....	115
Asthme nerveux (crise).....	115
Blessure.....	116
Bronchite.....	116
Brûlure (bain, fer à repasser, casserole d'eau chaude).....	117
Carie.....	117
Conjonctivite.....	118
Constipation.....	118
Coqueluche.....	119
Coup/bleu.....	119
Coup de soleil.....	119
Décalcification.....	120
Démangeaisons.....	120
Dents (douleurs).....	120
Diarrhée.....	121
Doigt pincé.....	121
Douleurs de croissance.....	121
Écharde.....	122
Eczéma (bras, jambes).....	122
Énurésie (pipi au lit).....	122

Fièvre.....	123	Allergie cutanée.....	141
Gastro-entérite.....	123	Allergie respiratoire (prévenir).....	141
Grippe.....	124	Allergies.....	142
Hoquet.....	125	Aménorrhée (absence de règles).....	142
Impétigo.....	125	Anémie.....	143
Laryngite.....	125	Angine simple.....	144
Laryngite aiguë.....	125	Angine blanche.....	145
Mal à la tête.....	126	Angine rouge.....	145
Mal des transports.....	126	Angiome.....	146
Nausées.....	126	Angoisse.....	146
Nervosité.....	126	Anorexie.....	146
Nez bouché.....	127	Antimoustique.....	147
Otite.....	127	Antibiothérapie (post).....	147
Poux.....	128	Anxiété.....	147
Retard de croissance.....	128	Apthes.....	148
Rhume.....	128	Apnée du sommeil.....	149
Saignement de nez.....	129	Appétit (excès).....	149
Sinusite.....	129	Appétit (manque).....	150
Sommeil (troubles).....	129	Artériosclérose.....	150
Spasmes au ventre.....	130	Artérite.....	151
Toux.....	130	Arthrite débutante (petite gêne).....	151
Vaccination (pour éviter les inconvénients).....	131	Arthrite des petites articulations.....	152
Varicelle.....	131	Articulations gonflées et enflammées avec déformations.....	152
Vers intestinaux.....	131	Asthénie (fatigue persistante).....	153
Vomissements.....	131	Asthme allergique.....	154

Les adultes et les ados de + de 12 ans **133**

Abécédaire santé de l'adulte et de l'ado et les solutions naturo adaptées.....	134
Abcès buccal.....	134
Abcès cutané.....	134
Abcès dentaire.....	135
Acétonémie.....	135
Acide urique.....	135
Acidité gastrique, gastralgie.....	136
Acidose latente.....	136
Acné rosacée.....	137
Acouphènes.....	137
Aérophagie (« air dans le ventre »).....	138
Affections respiratoires.....	139
Agitation.....	139
Albuminurie.....	140
Algodystrophie.....	140

.....	141
.....	141
.....	142
.....	142
.....	143
.....	144
.....	145
.....	145
.....	146
.....	146
.....	146
.....	147
.....	147
.....	148
.....	149
.....	149
.....	150
.....	150
.....	151
.....	151
.....	152
.....	152
.....	153
.....	154
.....	155
.....	155
.....	156
.....	157
.....	157
.....	157
.....	158
.....	159
.....	160
.....	160
.....	161
.....	161
.....	161
.....	162
.....	163
.....	163
.....	163
.....	164
.....	165
.....	165
.....	165
.....	166

Candidose intestinale.....	166	Déstockage de graisses.....	189
Carie.....	167	Diabète type 1.....	190
Cellulite.....	168	Diabète type 2.....	190
Cernes.....	168	Diarrhée aiguë.....	191
Cervicarthrose.....	169	Diarrhée chronique.....	192
Cheveux gras.....	170	Difficultés face au changement.....	192
Cheveux chute.....	170	Digestion lente et difficile.....	193
Cheveux secs.....	170	Discopathie (affection d'un disque intervertébral).....	194
Cheveux ternes.....	171	Douleurs articulaires.....	194
Cheveux tonicité.....	171	Dysplasie du col de l'utérus.....	195
Chlamydie.....	171	Eczéma aigu.....	195
Choc émotionnel.....	172	Eczéma chronique.....	196
Choc physique.....	172	Empoisonnement.....	196
Choc psychologique.....	172	Endométriose.....	197
Cholécystite.....	173	Engelures.....	198
Cholestérol.....	173	Enrouement.....	198
Cicatrisation.....	173	Enzymes pour les protéines.....	198
Colite (gros intestin).....	174	Épidémies (prévention).....	198
Colopathie spasmodique.....	175	Épuisement.....	199
Concentration conduite véhicule.....	176	Équilibrer la flore intestinale.....	199
Congestion veineuse.....	176	Éraflure.....	200
Conjonctivite.....	177	Fibromyalgie.....	200
Constipation chronique.....	177	Fièvre.....	201
Constipation passagère.....	178	Fissure anale.....	202
Contraception naturelle.....	179	Flatulences.....	203
Convalescence (suite opération ou accident).....	179	Folliculite (inflammation du follicule pileux).....	203
Coqueluche.....	180	Foulure.....	204
Cor.....	180	Fracture.....	204
Coup de soleil (post).....	181	Fracture de fatigue.....	205
Coup de soleil (prévention).....	181	Furoncle.....	205
Couperose.....	182	Gingivite.....	206
Crevasse.....	182	Goutte.....	207
Crise de nerfs.....	183	Grippe.....	208
Cystalgie (douleurs de la vessie).....	183	Hémorroïdes.....	209
Cystite - Infection urinaire.....	184	Hernie hiatale.....	210
Dartres.....	184	Herpès buccal.....	211
Décalcification - Déminéralisation.....	185	Herpès génital.....	211
Défenses immunitaires.....	185	Hoquet.....	212
Démangeaisons (plaques d'origine non identifiée).....	186	Hyperactivité concentration.....	212
Démangeaisons anales (parasites).....	186	Hypersalivation.....	212
Démangeaisons vaginales.....	187	Hypertension aiguë.....	213
Dépression.....	187	Hypertension chronique.....	214
Dépression saisonnière.....	188	Hypoglycémie.....	214
Déprime.....	188	Hypotension.....	215
Dermatite atopique (eczéma de contact).....	189	Impatiences (jambes).....	215

Impétigo.....	216	Panaris.....	237
Impuissance.....	216	Pancréatite chronique.....	237
Indigestion.....	217	Parodontose.....	238
Infection.....	218	Pellicules.....	238
Infertilité (féminine).....	218	Périménopause.....	239
Infertilité (masculine).....	218	Pertes blanches.....	239
Insomnie.....	219	Peur ou inquiétude.....	240
Insuffisance biliaire.....	219	Phlébite.....	240
Insuffisance hépatique.....	220	Piqûres d'insectes.....	240
Insuffisance rénale.....	220	Piqûres d'araignée.....	241
Insuffisance veineuse.....	221	Piqûres de méduse.....	241
Intestin irritable.....	221	Pityriasis versicolor.....	241
Intolérance (humeur).....	222	Polyarthrite rhumatoïde.....	242
Intolérance alimentaire.....	222	Prurit (démangeaisons).....	242
Intoxication alimentaire.....	223	Psoriasis.....	243
Jambes lourdes.....	223	Reflux gastro-œsophagien (RGO).....	243
Laryngite.....	224	Refroidissement.....	244
Libido en berne (femme).....	224	Règles douloureuses.....	244
Libido en berne (homme).....	225	Règles hémorragiques.....	246
Lumbago.....	226	Reins (dysfonctionnement).....	246
Mal des transports.....	226	Rétention d'eau.....	246
Maladie de Crohn.....	226	Rhinite allergique.....	247
Maladie de Dupuytren.....	227	Rhino-pharyngite.....	247
Maladie de Raynaud.....	227	Rhume.....	247
Manque d'attention.....	228	Rumination.....	248
Manque de confiance en soi.....	228	Salpingite.....	248
Manque d'entrain.....	228	Sang (troubles).....	248
Manque d'intérêt.....	228	Sciatique.....	249
Mauvaise haleine.....	229	Seins douloureux.....	249
Maux de tête.....	229	Sinusite.....	250
Ménopause.....	229	Sommeil (troubles).....	251
Migraine d'anxiété.....	230	Spasmophilie.....	252
Migraines.....	230	Spondylarthrite ankylosante.....	253
Mononucléose.....	231	Stress.....	253
Mycose cutanée.....	231	Sucre (attirance).....	254
Mycose digestive ou buccale.....	232	Suppurations.....	254
Nausée.....	232	Surpoids.....	255
Néphrite aiguë.....	233	Syndrome prémenstruel.....	255
Nervosité.....	233	Tabac (sevrage).....	256
Névralgie.....	234	Tachycardie anxieuse.....	256
Cédème de Quincke (préventif).....	234	Tensions nerveuses.....	257
Ongles cassants.....	234	Thrombose.....	257
Opération chirurgicale (post).....	235	Thyroïde (hyperthyroïdie).....	257
Opération chirurgicale (pré).....	235	Thyroïde (hypothyroïdie).....	258
Ostéophyte (bec-de-perroquet).....	236	Torticolis.....	258
Otite.....	236	Toux.....	259
Oxyures (parasites intestinaux).....	236	Toux spécifiques.....	260

Tremblements.....	260
Tuberculose.....	261
Ulcère gastroduodénal.....	261
Ulcère variqueux.....	262
Urticaire.....	262
Vaginite.....	264
Varices.....	264
Vergetures.....	265
Verrue.....	265
Verrue pédonculée.....	265
Vertiges.....	266
Zona.....	266

Les femmes enceintes ou qui allaitent **269**

Abécédaire santé de la future maman et les solutions naturo adaptées.....	270
Accouchement (préparer, faciliter).....	270
Aérophagie.....	271
Allaitement.....	271
Baby blues.....	272
Constipation.....	273
Dos (douleurs).....	273
Gerçures des seins.....	274
Hémorroïdes.....	274
Infection urinaire.....	274
Jambes lourdes.....	274
Masque de grossesse.....	275
Nausée, vomissement.....	275
Vergetures.....	275

Les seniors **277**

Abécédaire santé du senior et les solutions naturo adaptées.....	278
Alopécie (chute de cheveux).....	278
Andropause.....	278
Arthrite articulaire.....	279
Arthrite installée.....	279
Arthrose.....	280
Arthrose chez la femme de plus de 50 ans.....	280
Arthrose de la hanche.....	281
Arythmie.....	282
Asthénie (fatigue persistante).....	282

AVC (post).....	283
Bouffées de chaleur.....	284
Cataracte (prévention et soin).....	284
Décalcification ménopause.....	285
Dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) (prévention et limitation).....	285
Douleurs articulaires.....	286
Escarre.....	286
Glaucome.....	287
Gonarthrose.....	287
Incontinence urinaire.....	287
Mémoire (troubles).....	288
Ostéoporose.....	289
Prostate (adénome).....	289
Prostatite.....	290
Rétine (détachement).....	290
Viellissement cutané.....	291

Les sportifs **293**

Les 13 règles d'or pour prévenir les blessures les plus fréquentes..... **294**

Abécédaire santé du sportif chevronné comme de l'athlète du quotidien... et les solutions naturo adaptées.....	295
Ampoule.....	295
Bursite.....	296
Claquage musculaire.....	296
Contracture musculaire.....	296
Courbatures.....	297
Crampes.....	297
Déchirure musculaire.....	298
Élongation.....	299
Entorse.....	299
Foulure.....	300
Fracture.....	301
Fracture de fatigue.....	301
Irritations cutanées.....	302
Mycose aux pieds (pied d'athlète/ ongle atteint).....	303
Pubalgie.....	303
Tendinite.....	303

Annexes **305**



LES ORIGINES DE LA NATUROPATHIE

La naturopathie contemporaine puise ses racines historiques dans les médecines traditionnelles. Le respect de l'énergie vitale, l'utilisation de plantes, l'apposition des mains, le jeûne, les cures hydriques ou solaires... se retrouvent en effet dans toutes les pratiques de santé des grandes civilisations.

Sans pouvoir énumérer ici toute la richesse de ces médecines traditionnelles, il est important de rendre hommage aux Esséniens, aux prêtres de l'Égypte antique, aux 5 éléments de la médecine traditionnelle chinoise, aux Amérindiens, maîtres de l'écologie mondiale...

Sans oublier la médecine grecque sans doute la plus connue de ces médecines traditionnelles. Hippocrate (quatre siècles av. J.-C.) reste son emblème. Sa ligne directrice est la force vitale, centre de la vie. Sa règle d'or « *primum non nocere* » (d'abord ne pas nuire). C'est lui qui associe diététique, mental (méditation, prière, formules positives...) et tonification du corps (respiration, gymnastique). La démarche globale attentive non seulement aux symptômes mais aux racines comportementales.

Toutes ces médecines traditionnelles ont plusieurs points communs.

- *Le premier étant la force vitale autoguérissante.* Les praticiens des médecines traditionnelles sont au service de cette intelligence biologique. Elle est le prana des Hindous, le Chi des Chinois, le Ki des Japonais, le Sila des Esquimaux.
- *Le deuxième est la priorité donnée à l'art de vivre et à la prévention.* Les interventions sont limitées à l'urgence quand la vie est menacée.
- *Le troisième est l'utilisation d'aucune substance de synthèse.* Ce qui peut faire sourire aujourd'hui !
- *Le quatrième est l'approche de l'être humain dans sa globalité.* En d'autres termes, l'approche holistique où l'être humain est considéré dans toutes ses dimensions : cœur, corps et tête non dissociés.

NATUROPATHIE ET DÉFINITIONS

Issue de ces médecines traditionnelles, la naturopathie contemporaine peut se définir de nos jours comme une discipline qui préconise une alimentation saine et naturelle, une bonne gestion du stress par des techniques de relaxation adaptées et de l'exercice physique personnalisé pour retrouver et rester en santé, en utilisant au mieux les capacités immunitaires et d'autoguérison de l'organisme.

« La naturopathie est un ensemble de pratiques issues de la tradition occidentale, visant à préserver et optimiser la santé globale de l'individu ainsi qu'à aider l'organisme à guérir de lui-même par des moyens naturels. »
(Féna, Fédération Française de Naturopathie, nouvelle définition collective, juin 2003 puis La Féna 2016.)

Être en santé, est un équilibre à rechercher et à maintenir entre toutes ces dimensions grâce à une hygiène de vie au quotidien et spécifique à chacun.

- Retrouver la sérénité.
- Comprendre la maladie pour aider le corps à retrouver la santé.
- Détoxiner son corps.
- Refaire le plein d'énergie.
- Découvrir l'alimentation vivante physiologique.
- Retrouver ses capacités d'autoguérison.
- Devenir autonome dans la gestion de sa santé.
- Découvrir le pouvoir de notre esprit sur le corps.

7 phrases pour résumer la naturopathie et ses enseignements grecs

Primum non nocere : D'abord ne pas nuire.

Deinde purgare : Drainer et détoxifier.

Vix medicatrix naturae : Suivre la nature guérisseuse.

Arceo : Prévenir.

Tolle causum : Traiter la cause.

Docere : Enseigner.

Home totus tolle totum : Considérer l'homme dans sa totalité.

LES GRANDS NOMS DE LA NATUROPATHIE

Un bref historique des hommes et des femmes qui ont contribué à développer les médecines naturelles et les méthodes de santé de l'antiquité à nos jours.

- **Hippocrate de Cos (460-377 av. J.-C.)**. Médecin grec, il est à l'origine de la théorie des humeurs. La pureté des humeurs permet à la force vitale de mettre en œuvre l'autoguérison. Il est également à l'origine du causalisme, cette approche qui incite à comprendre l'origine profonde des troubles sans se cantonner aux symptômes.
- **Avicenne (1098-1179)**. Médecin, philosophe et théologien, homme politique. Il pratique une médecine holistique sur les vizirs, les princes et toute personne qui vient le consulter.
- **Hildegarde de Bingen (1098-1179)**. Religieuse, médecine et première naturaliste d'Allemagne. Elle intègre la foi chrétienne, les remèdes populaires et les plantes médicinales dans sa pratique.
- **Paracelse (1493-1541)**. Médecin, alchimiste et théologien. Il intègre l'homme dans la nature et non l'inverse.
- **Claude Bernard (1813-1878)**. Médecin, physiologiste, docteur en sciences naturelles. Causaliste, il soigne le terrain de la personne plus que ses symptômes.
- Mais aussi **Abbé Sébastien Kneipp (1821-1897)**, grand spécialiste de l'eau et herboriste ; **Ignaz Von Peczely (1826-1911)**, médecin hongrois et iridologue ; **Louis Kuhne (1835-1901)**, naturopathe allemand connu pour ses bains de siège ; **Georges Rouhet (1854-1952)**, médecin hygiéniste et athlète qui pose les bases de la culture physique avec **Edmond Desbonnet (1868-1953)** ;

D^r **Alexander Salmanoff (1875-1964)**, connu pour les soins par les bains chauds,

- **Rudolf Steiner (1861-1925)**, docteur en philosophie, scientifique et occultiste autrichien. Fondateur de l'anthroposophie et de l'agriculture en biodynamie.
- **Benedict Lust (1872-1945)**. Père fondateur de la naturopathie. Créée en 1902, l'*American School of Naturopathy*, New York.
- **Paul Carton (1875-1947)**. Médecin français. Sa pratique repose sur les 4 humeurs d'Hippocrate et une approche globale de l'individu incluant les dimensions psychique et spirituelle.
- Sans oublier **Otto Buchinger, Edward Bach, Norman Walker, Herbert Shelton, Rudolf Breuss, Linus Pauling, Catherine Kousmine, Louis Claude Vincent, Raymond Dextreit, Jean Valnet, André Roux...**
- **Pierre Valentin Marchesseau (1911-1994)**. Biologiste, théosophe et père fondateur de la naturopathie en France. Sa méthode reste le tronc commun encore aujourd'hui, sur les plans philosophique, technique et scientifique.
- **Daniel Kieffer (1950)**. Naturopathe et Heilpraktiker, élève de P.-V. Marchesseau. Il consacre sa vie à l'enseignement de la naturopathie notamment à travers son école : le Cenatho. Auteur d'une trentaine de livres, il est actif dans la lutte pour la reconnaissance des professionnels naturopathes dans une vue intégrative de la médecine.

LES 5 FONDEMENTS DE LA NATUROPATHIE

LE VITALISME

Il existe une énergie vitale spécifique à chacun et dont il faut prendre grand soin. Ce capital énergie acquis s'épuise peu à peu avec l'âge et les nombreuses sources de dévitalisation (tabac, alcool, abus de médicaments, pollutions chimiques, pollutions électromagnétiques, stress, surmenage, manque de sommeil...). Il permet la régénération, la réparation et le maintien de l'équilibre du corps au quotidien.

L'HUMORISME

Il est essentiel de maintenir l'intégrité des humeurs de l'organisme c'est-à-dire les liquides circulants (sang, lymphe...) et les liquides cellulaires. Ce sont eux qui apportent les nutriments et emportent les déchets de votre corps à chaque instant de la vie. Le moins de surcharges possibles (toxines et toxiques divers), le moins de carences possibles (minéraux, oligoéléments, vitamines...) assurent une circulation optimale.

L'HYGIÉNISME

Il n'est pas de santé possible sans contact avec les éléments naturels qui composent la vie : eau, terre, air, soleil... et sans hygiène alimentaire et du corps.

LE CAUSALISME

Corriger les causes d'origine des troubles sans chercher à combattre uniquement le syndrome visible (douleur, fièvre, blocage...).

L'HOLISME

Percevoir l'humain dans sa globalité, c'est-à-dire sur tous les plans de son existence : physique, mental, émotionnel, énergétique, environnemental...

LES 5 RÔLES DE LA NATUROPATHIE

PRÉVENTION

Prévention active des maladies par une hygiène de vie optimum.

PÉDAGOGIE ET RESPONSABILISATION

Rendre chacun plus autonome, responsable, conscient et libre dans l'équilibre de son corps et dans sa dimension citoyenne (écologique, sociale, culturelle...) et planétaire.

COMPLÉMENTARITÉ

Agir en complémentarité des corporations médicales (diagnostic posé par un médecin, respect des traitements en cours, exclusion des cas graves). Humilité, conscience des limites et des compétences au service de la vie et de la santé authentique.

STIMULATION

Révéler et accompagner le médecin intérieur et les prodigieux pouvoirs d'autoguérison qui sommeillent en vous. C'est la stimulation de la régénérescence spontanée individuelle grâce à une réforme des habitudes de vie et la mise en œuvre de cures, chaque fois que l'énergie vitale est suffisante.

ÉVEIL

Participer à la prise de conscience et croissance globale de l'être humain pour une qualité de vie harmonieuse, le bien-être de tous et de l'environnement.

 Les limites d'action de la naturopathie sont liées à l'insuffisance de l'énergie vitale. Le recours à la médecine allopathique s'impose dans tous les cas de maladies lésionnelles ou dégénératives ainsi que dans les situations d'urgence ou de menace vitale.

LES SURCHARGES ET LES CARENCES

Vos troubles ont une origine commune et profonde : un terrain surchargé de déchets, de toxines ou carencés. Les déchets épaississent les humeurs (sang, lymphe), les toxines et les carences empêchent le corps de fonctionner correctement.

LES DÉCHETS

Ils se classent en deux catégories : les cristaux et les colles.

LES CRISTAUX

Ce sont des résidus issus de la dégradation des aliments riches en protéines, d'origine animale ou végétale. Les œufs, les produits laitiers, la viande, le poisson, les légumineuses, les céréales, les sucres raffinés...

Ces déchets hydrosolubles sont normalement évacués par les reins, les glandes sudoripares et les poumons. Lorsqu'ils deviennent trop importants et qu'ils ne sont plus éliminés totalement, ils entraînent un taux d'acidité élevé dans votre corps. Les cristaux donnent lieu à des maladies aiguës comme la tendinite, la néphrite, l'angine, l'otite, les calculs, l'eczéma sec, la sciatique, les rhumatismes chroniques...

LES COLLES

Elles proviennent d'une alimentation trop riche en lipides et en glucides à IG bas, comme le pain et les pâtes blanches, les céréales, le fromage... Elles sont évacuées par le foie, l'intestin, les glandes sébacées. Les colles sont dues à la mauvaise dégradation des amidons et donnent des substances glaireuses dans les mucosités de la sphère ORL notamment. Leur excès donne lieu à des maladies pulmonaires ou ORL comme les bronchites, l'asthme ou la sinusite, les eczémas suintants, les kystes, les leucorrhées, certaines diarrhées.

LES TOXINES ET LES TOXIQUES

Les toxines représentent des déchets endogènes. Ce sont des molécules issues de la dégradation cellulaire, de la digestion et, plus généralement, du métabolisme au sein de votre organisme. Elles sont naturelles et inévitables, mais elles peuvent être drastiquement réduites avec les bonnes habitudes de vie pour limiter les déchets métaboliques.

Les toxiques sont des déchets exogènes. Ce sont des substances dangereuses, des poisons, que vous ingérez et qui, à long terme, détruisent votre organisme et déclenchent des pathologies lourdes. Les toxiques peuvent être générés à partir d'une alimentation comprenant additifs chimiques, pollutions, métaux lourds, pesticides, herbicides, fongicides... boissons industrielles (sodas, jus de fruits, boissons énergisantes, etc.), cosmétiques et produits hygiéniques, très souvent pleins d'additifs chimiques, de perturbateurs endocriniens, d'huiles minérales issues de l'industrie pétrochimique, etc.

LES CARENCES

Elles peuvent être dues à une alimentation peu variée et équilibrée, à une malabsorption due à un mauvais fonctionnement de vos enzymes digestives ou lorsque votre intestin assimile avec difficultés.

LA CARENCE EN FER

- **Les signes** : grosses fatigues, maux de tête, chute de cheveux, frilosité, retard de croissance, manque de concentration et de tonus musculaire.
- **Astuces** : consommez un peu de viande rouge, le jaune d'œuf, les légumes verts feuillus, les palourdes, les huîtres, les moules, la laitue de mer ou encore la spiruline.

LA CARENCE EN VITAMINE C

- › **Les signes** : saignements de gencives et surtout une immense fatigue.
- › **Astuces** : elle est présente dans tous les fruits et légumes.

LA CARENCE EN CALCIUM

- › **Les signes** : insuffisance et affaiblissement de la masse osseuse (ostéoporose), arythmies cardiaques.
- › **Astuces** : consommez les sardines avec les arêtes, le persil, le cresson, les épinards, les amandes, les choux de Bruxelles, les brocolis.

LA CARENCE EN MAGNÉSIUM

- › **Les signes** : amplifie le stress, la fatigue, les crampes musculaires et les dépendances.
- › **Astuces** : consommez les fruits de mer, les poissons, les mollusques ou encore les fruits à coque, les amandes, la spiruline, les noix et noisettes et le fameux chocolat.

LA CARENCE EN VITAMINE D

- › **Les signes** : retard ou trouble de la croissance osseuse, baisse de l'immunité.
- › **Astuces** : consommez les produits laitiers, le saumon ou l'huile de foie de morue ; exposez-vous au soleil une vingtaine de minutes par jour.

LES DIFFÉRENTS PLANS DE BARRAGE OU DE SANTÉ

La santé signifie qu'il y a harmonie dans toutes les dimensions de l'être : physique, énergétique, émotionnelle, intellectuelle, spirituelle, socio-culturelle. S'il y a libre circulation de l'énergie vitale sur ces différents plans, alors il n'y a de place ni pour l'immobilité ni pour la pathologie. La maladie ou le dysfonctionnement est la conséquence d'un barrage à la libre circulation de la vie. donc barrage à la libre circulation de l'énergie ou de l'amour.

LES BARRAGES SUR LES DIFFÉRENTS

PLANS DE L'ÊTRE

PLAN PHYSIQUE

Les barrages mécaniques tels que :

- les blocages ostéopathiques : fractures, lumbago, sciatique, entorse...
- les blocages physiologiques : surcharges des fluides (cholestérol) ou carences (minéraux...).

PLAN ÉNERGÉTIQUE

- Les cicatrices, les vaccins, les amalgames dentaires, les montres à quartz, le port de vêtements synthétiques, la radiothérapie, la radiographie, les problèmes géobiologiques.
- Les perturbations du champ électromagnétique : ordinateurs, téléphones portables, Wifi, micro-ondes...

PLAN PSYCHIQUE – ÉMOTIONNEL

- Les peurs et les situations stressantes accompagnant ces peurs (conflits, chocs, traumatismes).

- › Les refoulements, les frustrations : toute émotion retenue cause des dégâts. Les colères, surtout celles que l'on retient, encore plus destructrices.

PLAN MENTAL

- › Les croyances psychorigides, les doutes, les pensées négatives, les obsessions, les croyances transmises par la généalogie.

PLAN SPIRITUEL

- › L'orgueil, l'égoïsme, l'intégrisme, l'hyper-matérialisme et le manque de foi au sens large du terme.

PLAN SOCIOCULTUREL

- › Les préjugés, la xénophobie, le racisme, les conflits culturels, générationnels, ou familiaux.

PLAN SOCIOPLANÉTAIRE

- › Liens avec les mouvements de la nature y compris l'espace (lune et cycle menstruel par exemple).

LA SANTÉ DANS LES DIFFÉRENTS

PLANS DE L'ÊTRE

PLAN PHYSIQUE

- › Harmonie métabolique et équilibre dans les échanges vitaux, humoraux.

PLAN ÉNERGÉTIQUE

- › Libre circulation de l'énergie vitale. C'est l'ensemble des forces issues de votre constitution (inné), mais aussi de l'hygiène de

vie mise en place (acquis, sous notre responsabilité) : est-ce que j'y mets des forces de destruction ou des forces de vie ? En naturopathie, on applique des principes de négentropie notamment par une alimentation naturelle, biologique, et tout moyen favorisant la circulation de l'énergie vitale.

Nota : Jean Charon a créé le terme de « négentropie » (l'ensemble des forces qui tendent à la régénérescence d'un système). Les biologistes et les grands spirituels disent la même chose : la biologie naturelle du corps tend vers l'entropie (dégradation de l'énergie). Il faut donc poser sur tous les plans de nouvelles énergies pour aller vers la négentropie.

PLANS PSYCHIQUE, ÉMOTIONNEL ET MENTAL

- C'est une harmonie entre affect et intellect. La libre circulation, dynamique entre ce que vous aimez et ce que vous pensez. Entre ce que vous êtes et ce que vous dites que vous êtes.

PLAN SPIRITUEL

- C'est l'octave supérieure des plans précédents. L'affect devient l'amour, et l'intellect la sagesse. L'amour et la sagesse réunis créent la puissance (vous manifestez qui vous êtes et votre vérité).

PLANS SOCIOCULTUREL ET SOCIOPLANÉTAIRE

- Chercher la paix et l'harmonie au sein de sa famille, des proches, en amitié, en amour, au travail, dans les cultures et les religions. Paix sociale et écologique. Accepter l'autre, la différence, à l'extérieur et à l'intérieur.

